



Ēdienkarte

IRG
Kompleksās pusdienas 1.-4.klasei

No 25-nov.-19
Līdz 29-nov.-19

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

TK Nr.	Pirmdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
4	Frikadeli zupa ar krējumu un zaļumiem	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9.2	12.8	20.1	234
716	Makaroni ar sieru	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	12.1	11.1	33.6	289
1695	Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.9	2.1	1.8	35
1343	Saldiskābā maize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0	37
1519	Cidoniju dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3	71
Kopā:				24.2	26.2	80.8	665

TK Nr.	Otrdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1630	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	*A07	250 gr. (+/- 10%)	13.1	18.3	23.3	313
888	Marinēts kabacis		50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	2.5	12
1343	Saldiskābā maize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.8	0.3	16.0	74
647	Dzēriens dzērvenū		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.9	79
1788	Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci I	*A07	150 gr. (+/- 10%)	2.6	1.9	21.8	116
Kopā:				17.8	20.7	83.5	595

TK Nr.	Trešdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
5	Biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	205 gr. (+/- 10%)	2.6	6.0	16.8	133
35	Vārīti griķi		100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5	159
382	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	60 gr. (+/- 10%)	10.2	12.5	7.0	182
1443	Piena mērce	*A01	50 gr. (+/- 10%)	1.2	2.1	3.9	40
98	Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar krējumu	*A07,A09	60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.2	3.1	35
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.2	63
54	Kefīrs 2%	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.8	4.0	7.6	94
Kopā:				27.1	27.9	86.2	707

TK Nr.	Ceturtdiena	33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
121	Kartupeli ar malto gaļu		200 gr. (+/- 10%)	10.5	14.9	24.8	279
1379	Biezpiens ar krējumu	*A07	30 gr. (+/- 10%)	3.9	2.1	0.7	38
57	Rudzu rupjmaize	*A01	15 gr. (+/- 10%)	1.0	0.1	6.6	32
1716	Upenu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6	62
1090	Auzu pārslas ar saldo krējumu un ķiseļi	*A01,A07	170 gr. (+/- 10%)	3.8	10.3	36.9	252
Kopā:				19.3	27.5	82.6	662

TK Nr.	Piektdiena	32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
1457	Skābēnu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	210 gr. (+/- 10%)	3.2	4.4	15.6	116
1283	Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6	113
985	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.4	14.7	6.2	208
841	Burkānu salāti ar saulespuķu sēklīnām		50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.0	3.4	54
57	Rudzu rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	1.9	0.3	13.3	67
1264	Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0	41
1385	Auglis (ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				21.2	24.3	85.7	651

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē

Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
109.7	126.6	418.8	3281

Sastādīja

Apstiprinu



Ēdienkarte

IRG
Babītes vidusskolas alerģijas ēdienkarte

No 25-nov.-19
Līdz 29-nov.-19

Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas				
Pirmdiena 31				
Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Frikadeļu zupa zaļumiem (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	7.7	10.3	20.6 207
Makaroni ar dārzeņiem (celiakija)	200 gr. (+/- 10%)	4.4	10.9	41.0 282
Kīnas kāposti ar puraviem, kukurūzu un ellu	53 gr. (+/- 10%)	2.1	2.0	1.9 34
Rīsu gaļe	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Cidoniju dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	17.3 71
Kopā:		14.8	23.4	86.4 645
Otrdiena 31				
Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Cūkgālas un dārzeņu sautējums bez krējuma	250 gr. (+/- 10%)	15.7	22.9	27.4 383
Marinēts kabacis	50 gr. (+/- 10%)	0.3	0.2	2.5 12
Rīsu gaļe	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Dzēriens dzērvenu	200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.9 79
Svaigu augļu deserts I	150 gr. (+/- 10%)	1.1	0.6	28.3 124
Kopā:		17.8	23.8	83.8 650
Trešdiena 31				
Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	2.3	7.4	17.3 147
Vārīti griķi	100 gr. (+/- 10%)	3.6	0.8	34.5 159
Cūkgālas kotlete (pārt. alerģ.)	60 gr. (+/- 10%)	8.8	10.8	3.6 147
Piena mērce (celiakija)	50 gr. (+/- 10%)	1.3	3.3	5.1 56
Seleriju, ābolu, burkānu salāti ar ellu	*A09 50 gr. (+/- 10%)	0.4	5.1	2.5 58
Rīsu gaļe	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Ābolu sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	20.8 86
Kopā:		17.1	27.5	89.4 704
Ceturtdiena 31				
Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Kartupeli ar malto gaļu	200 gr. (+/- 10%)	10.5	14.9	24.8 279
Biešu, zirnīšu salāti ar ellu	50 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	3.8 65
Rīsu gaļe	10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.0 74
Upēnu morss	200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	13.6 62
Kukurūzas pārslas ar rīsu pienu	150 gr. (+/- 10%)	2.3	2.2	41.6 196
Kopā:		14.8	22.4	91.8 676
Piektdiena 30				
Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Skābeņu zupa ar gaļu (pārt. alerģ.)	200 gr. (+/- 10%)	3.6	5.3	12.3 113
Vārīti rīsi	100 gr. (+/- 10%)	2.2	0.2	25.6 113
Vistas fileja dārzeņu mērcē (pārt. alerģ.)	100 gr. (+/- 10%)	14.6	12.3	6.0 193
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklinām	50 gr. (+/- 10%)	1.1	4.0	3.4 54
Rīsu gaļe	7 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	5.6 52
Rabarberu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.0 41
Auglis (ābols)	100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	11.4 52
Kopā:		22.7	22.5	74.4 619

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alerģenus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	87.2	119.7	425.8	3294

Sastādīja

Apstiprinu

Ēdienkarte

No 25-nov.-19
Līdz 29-nov.-19

IRG Launaga ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzenu salāti ar desu	*A03,A07,A10	120 gr. (+/- 10%)	7.1	8.6	8.5	140	
Rudzu rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2.0	2.5	13.3	83	
Mežrozīšu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			9.6	11.2	23.8	234	
Otrdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Olu kultenis	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.2	10.5	1.4	137	
Zaļie zirnīši		20 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	1.7	10	
Graudu maize ar kausēto sieru	*A07	30 gr. (+/- 10%)	3.6	7.0	5.7	103	
Tēja ar medu		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	3.8	18	
Kopā :			14.0	17.7	12.6	268	
Trešdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Burkānu un zaļo zirnīšu sautējums	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3.3	11.7	12.2	168	
Sviestmaize ar gaļas pastēti	*A01,A07,A11	35 gr. (+/- 10%)	4.1	5.2	8.6	98	
Lieziedu tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	1.9	8	
Kopā :			7.3	16.8	22.7	274	
Ceturtdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mannā biezputra	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.6	12.0	38.4	268	
Ābolu - zemeņu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.1	29	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0.0	3.6	7.7	69	
Piparmētru tēja ar cukuru		202 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			8.2	15.7	55.1	378	
Piektdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kefīra pankūkas	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	7.5	8.5	40.4	272	
Ābolu - upenu mērce		20 gr. (+/- 10%)	0.1	0.1	7.2	30	
Augļu tēja ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	2.0	11	
Kopā :			8.1	8.7	49.6	313	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
MK172	0 - 0	0 - 0	0 - 0	0 - 0
Kartē	47.2	70.1	163.8	1467

Sastādīja

Apstiprinu